

Behandling i extrem kyla har bra effekt på flera olika reumatiska sjukdomar visar erfarenheter från Reumastiftelsens sjukhus i Heinola i Finland.



Kallare än kallt

TEXT OCH FOTO LOTTA TILLSTRÖM

Sedan tre år tillbaka har kylbehandlingar utförts vid det finska sjukhuset. De ger bra smärtlindring samtidigt som inga farliga biverkningar har upptäckts. Patienten går in i ett kylrum med en temperatur på $-110\text{ }^{\circ}\text{C}$ och stannar där i 2-3 minuter. Patienten får i genomsnitt smärtlindring från två till fem timmar. Behandlingen kombineras med sjukgymnastik före eller efter kylbehandlingen.

– Vi vet inte riktigt varför kylbehandlingen har effekt men nästan två av tre patienter upplever att de mår bättre, säger Marja Mikkelsen, med dr och överläkare vid sjukhuset.

Att behandla reumatiker med extrem kyla är en metod som utvecklades i Japan och som spridits sig till flera europeiska länder, dock inte Sverige. I Tyskland har metoden använts i omkring 20 år och tillämpas i dag vid ett 60-tal reumakliniker. Men trots att metoden funnits i många år, finns det få vetenskapliga utvärderingar. Den studie som Marja Mikkelssons grupp gjort på patienter med reumatoid artrit och fibromyalgi vid sjukhuset i Heinola är en av de få.

45 000 behandlingar

Det var goda erfarenheter från Tyskland som fick henne att börja med kylbehandling i Finland. I dag har hon erfarenhet från 45 000 behandlingar av patienter med olika typer av reumatiska sjukdomar, både inflammatoriska och icke-inflammatoriska.

– De flesta patienterna är nöjda. Mellan 61 och 67 procent har svarat att behandlingen motsvarade deras förväntningar och bara mellan fem och åtta procent är missnöjda, säger hon.

Mest nöjda är patienterna med RA. Utvärderingen av kylbehandling vid RA omfattar 244 personer, 193 kvinnor och 51 män. Medelåldern är 51 år och de har behandlats i extrem kyla i genomsnitt 16 gånger.

68,2 procent anser att behandlingen har haft bra effekt, 25,9 svarar att effekten varit måttlig och 5,9 procent att den haft dålig effekt. Upplevelsen av smärtan, mätt med VAS-skalan, minskade med cirka 40 procent, från 4,6 före behandlingen till 2,7 efter.

Bechterew-gruppen omfattar 140 personer, 90 kvinnor och 50 män. Medelåldern är 45 år och patienterna har fått 18 kylbehandlingar i genomsnitt.

67,2 procent upplevde bra effekt av behandlingen, 27,5 procent ansåg effekten vara måttfull medan 5,3 procent ansåg att den var dålig. Även här minskade patienternas smärta med cirka 40 procent, från 4,6 till 2,8 på VAS-skalan.

Smärtlindring vid fibromyalgi

Också patienter med fibromyalgi upplevde god smärtlindring, även om siffrorna inte är riktigt lika höga som vid RA och Bechterew. Utvärderingen omfattar 251 patienter, 236 kvinnor och 15 män, som fått kylbehandling 12 gånger. Medelåldern var 47 år. 61,7

procent av fibromyalgipatienterna svarade att behandlingen haft bra effekt medan 30 procent ansåg att effekten varit måttlig och 8,3 procent att den varit dålig. Upplevelsen av smärta hade ändå minskat med 30 procent, från 6,4 på VAS-skalan innan behandlingen till 4,2 efter.

Fler biverkningar

Patienterna med fibromyalgi upplevde också fler biverkningar av kylbehandlingen än de övriga grupperna.

– En förklaring kan vara att patienter med fibromyalgi har en störning i smärtsystemet. Men vi vet också att patienter med fibromyalgi upplever fler biverkningar av olika mediciner, tror Marja Mikkelsen.

Vanligaste biverkningarna är huvudvärk och känsla av instängdhet. Några personer har fått lättare köldskador. Med tanke på den extrema kyla som patienterna utsätts för kunde man tro att betydligt fler skulle drabbas av köldskador. Men Marja Mikkelsen förklarar att temperaturen inne i kroppen håller sig, trots den extrema yttre kylan, men på huden är temperaturen mellan 5 och 25 plusgrader.

– Huvud och fötter måste skyddas, men i övrigt klarar kroppen temperatursänkningen under den korta tiden i kylrummet. Därför är varken metallproteser eller silikonimplantat i bröstet något hinder för kylbehandling, säger hon.